

ovolaainen

Urheiluvammojen ehkäisy on yhteispeliä

OVO:n naisten ja junioreiden kilpajoukkueissa on jo pitkään aktiivisesti kehitetty joukkueiden harjoittelun tukitoimintoja. Yhtenä oleellisena osana on ollut fysioterapeuttien osallistuminen harjoitteiden suunnitteluun sekä säännölliset lihastasapainotestit ja -kartoitukset sekä seuranta. Tavoitteena ovat paitsi paremmat harjoitteet myös terveempi urheilija. Tätä työtä on myös koko ajan viety pidemmälle ja samalla haluttu laajentaa kattamaan kaikki kilpajoukkueet. Reilun vuoden ajan työhön on myös osallistunut aktiivisesti OVO:n yhteistyölääkärinä toimiva **Katja Mjøsund**.

OVO toteutti vuoden 2012 alussa kilpajoukkueille vammakyselyn, jonka tulokset analysoitiin yhdessä Katja Mjøsundin ja OVO Teamin fysioterapeuttien kanssa. Samalla luotiin myös "hoitotiimi", jonka puitteissa Katja, fysioterapeutit ja päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** ja valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari** tapaavat nykyään säännöllisesti.



OVO:n yhteistyölääkärinä: Katja Mjøsund, Lääketieteen tohtori (LT), Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Orto-lääkärit, Ajankorotukset vastaanotolle: 09 6866 020 (ma-to 8-19, pe 8-16)

– Olemme yhteisissä kokouksissa saaneet sovituksi erilaisia harjoitelluun liittyviä peruslinjauksia, joilla ehkäistään vammoja. Nämä vaikuttavat jokapäiväiseen treeniin. Hyvänä esimerkkinä on lenkkareiden käytön lisääminen treeneissä juoksussa ja hyppelyssä. Tähän päädyttiin, kun voimistelijoihin oli paljon tärähdyksiä liittyviä jalkaterävammoja. Nyt nämä vammat on saatu selvästi vähenemään, Katja Mjøsund kertoo.

Valmentajien, lääkärin ja fysioterapeuttien yhteistyöllä voidaan myös vaikuttaa harjoitteiden laatuun. Esimerkkinä tästä on aloitettu voimakkaampi satsaus keskivartalon hallintaan ja jalkaterien asennon tarkkailuun, mitkä vaikuttavat paitsi voimistelusuoritukseen, auttavat rasitusvammojen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä.

Mikä parasta, monesti työn tulokset ovat nähtävissä melko nopeasti. Kun tietyn tyyppisiin vammoihin on kiinnitetty huomiota, niitä on pystytty ennaltaehkäisemään, ja samanlaisia ongelmia on tullut selvästi vähemmän.

Terveen urheilijan taustalla ovat isossa roolissa paitsi urheilija itse, myös valmentajat ja nuorilla urheilijoilla vanhemmat. Lepo, oikea monipuolinen ravinto ja mahdolliset kotona tehtävät lihaskuntoharjoitukset

ja venyttelyt sekä kesäharjoitukset ovat isossa osassa urheilijan kokonaisvaltaista terveyttä. Näiden osalta kotoa tuleva kannustus ja tuki on urheilijalle tärkeää.

Valmentajien tietotaitoa lisäämällä voidaan vaikuttaa siihen, että harjoittelu ja harjoitteet on suunniteltu oikein.

– Vastaanottokäyntien määrä vaihtelee selvästi myös harjoittelu- ja kisakauden tilanteen mukaan. Leirien ja tehopäivien jälkeen ylläritus ajoittain näkyy, mihin on nyt viimeiseksi pyritty puuttumaan. Samoin ennen kesätaukoa tapaan paljon tyttöjä, jotka ovat sinnitelleet kisakauden jonkun ongelman kanssa.

Urheilijan - myös kilpavoimistelijan - elämään kuuluvat kolotukset. Pieniä vaivoja voi katsella muutaman päivän tai viikonkin, mutta mikäli kipu on pitkäaikaista, ja etenkin mikäli se on haitaksi normaaliarjessa, saati levossa, olisi syytä tarkistaa tilanne lääkärin tai ainakin fysioterapeutin kanssa.

KOKOUSKUTSU

OVO:n sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 22.11.2012 klo 20.00 seuran toimistolla, os. Yläportti 1 C, 02210 Espoo.
Lisätiedot: www.ovo.fi

Tervetuloa!

Joulunäytösten 5.12 ja 10.12 lipunmyynti jatkuu 26.11 saakka www.ovo.fi.
Edullinen perhelippu myynnissä vain ennakkoon!

– Osa urheilijoista tapaa joka tapauksessa säännöllisesti joukkueen fysioterapeuttia, joka voi tehdä usein ensimmäisen arvion siitä, tarvitaanko lääkärin tutkimusta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että saman paikan jatkuva kipu ei ole normaalia, vaan kivun syy pitää selvittää. Vaikeneminen ja hampaat ivessä väkisin tekeminen on huonoin vaihtoehto, ja toivoisin, että tytöt uskaltaisivat rohkeasti kertoa vanhemmille ja valmentajalle, jos on ongelmia. Välillä törmään haluttomuuteen kertoa, koska voimistelija pelkää, ettei saa jatkaa, Katja Mjøsund muistuttaa.

Alussa helposti hoidettavissa oleva vaiva voi hoitamattomana muuttua hankalaksi ja vaatii lopulta pitkän tauon. Parin kisan sijaan tauosta ja toipumisesta voi tulla paljon pidempi. Ongelmiin puuttuminen varhaisessa vaiheessa on yleensä paras konsti.

Urheilijalla on hyvä olla olemassa oma luottolääkäri, jolle voi matalalla kynnyksellä kertoa vaivoistaan. Samalla myös lääkäriillä on tiedossa aiemmat vammat ja sairaudet, mikä auttaa hyvää, kokonaisvaltaista hoitoa.

– On eduksi, jos lääkäri ymmärtää lajin ja urheilun tuomia erityisvaatimuksia ja urheiluvammoja. Potilaalle lääkärin kuitenkin pitää tuntua oikealta. Ei auta, jos lääkäri on liikuntalääketieteen erikoislääkäri tai urheiluvammoihin perehtynyt ortopedi, mikäli henkilökemia ei ole kohdallaan, eikä potilas tunne itseään ymmärretyksi. Itse teen mielelläni

OVO:n voimistelijoiden kanssa yhteistyötä ja pyrin auttamaan, mutta en halua pakottaa ketään käymään juuri minun vastaanotollani, jos jostain on jo löytynyt se hyvä luottolääkäri, Katja sanoo.

Yhteistyön kannalta on helpompaa, jos saman joukkueen urheilijat käyvät samalla lääkärillä, jolloin tietyn tyyppinen ylikuormitus harjoittelussa on helpompi hahmottaa.

– Esimerkkinä voisi mainita vaikka raskaan leirin jälkeen yhdessä joukkueessa esiintyneet lonkan koukistajien ylikuormitustulehdukset. Kun viikon aikana oli vastaanotolla käynyt useampi tyttö, oli minun helppo tarttua puhelimeen ja soittaa Annelille. Syyksi paljastui uusi liike ohjelmassa, jota vähentämällä ongelma ja vammat hävisivät kokonaan.

Eri lajeissa on omat erityispiirteensä ja kilpaurheilussa suuret toistomäärät ja tiettyihin kehon osiin kohdistuva rasitus, tai joissain lajeissa

kontaktit, altistavat usein tietyn tyyppisille vammoille.

– Itse yritän olla mahdollisimman pätevä yhteistyökumppani perehtymällä joukkue- ja rytmisen voimistelun erityispiirteisiin ja tyyppisiin vammoihin. Näistä osa on muuten varsin harvinaisia terveillä nuorilla tytöillä. Selän taaksetaivutukset ovat ehdottomasti haasteista suurin, sillä näistä tulee suhteellisesti paljon vammoja. Ihminen ei evoluution aikana ole kehittänyt taakse taipuvaa rankaa, mikä altistaa vammoille. Toisena ongelmana ovat laajaa liikkuvuutta vaativat liikkeet ja ylivenytykset. Näistä onkin keskusteltu jo valmentajien kanssa ja yritämme tehdä parhaamme, jotta saisimme hienosta lajista mahdollisimman turvallista ja välttäisimme vammat.

– Yhteistyö on lähtenyt hyvin käyntiin. OVO:ssa on selvästi halua vaikuttaa voimistelijoiden terveyteen, ja intoa tehdä asiat kunnolla, Katja summaa.

Sanofi Pasteur MSD ja OVO tekevät yhteistyötä papilloomaviruksen torjumiseksi



Lääkevalmistaja Sanofi Pasteur MSD Oy ja Olarin Voimistelijat ovat sopineet yhteistyöstä. Yhteistyön tavoitteena on lisätä tietoutta papilloomaviruksesta, sairauden ennaltaehkäisystä ja omasta terveydestä huolehtimisesta urheilijoiden ja heidän perheidensä keskuudessa. Kasvot kampanjoinnille tärkeän asian puolesta on antanut edustusjoukkue OVO Teamin voimistelijat.

– Heidän kauttaan saadaan toivottavasti myös moni nuori tyttö ja poika vanhempineen ottamaan selvää papilloomaviruksesta ja sen aiheuttamista sairauksista. Ja mikä tärkeintä, niiden ehkäisystä ja ennaltaehkäisystä, toteaa Sanofi Pasteur MSD:n Suomen maajohtaja **Pauliina Posti**.

Papilloomaviruksen leviämisluvut ovat huomiota herättävän korkeita. Suomalaisen tutkimuksen mukaan jopa 80 % naisista saa seksuaaliteitse tarttuvan papilloomavirusinfektion jossain elämänsä vaiheessa. Noin puolet nuorista naisista saa tartunnan kolmessa vuodessa seksuaalinelämän alkamisesta. Noin 20-vuotiaista naisista ja miehistä kolmasosa on tartuttavia, eli HPV-DNA positiivisia.

Vaikka suurin osa tulehduksista paranee itsestään parissa vuodessa. Pitkittyneet tulehdukset kuitenkin kasvattavat riskiä kohdunkaulan syövän esiasteille ja edelleen kohdunkaulan syöpään, jonka synty kestää noin kymmenen vuotta. Esiasteen kirurginen hoito ei hävitä itse virusta, vaan syöpäriski pysyy moninkertaisena jopa 20 vuoden ajan hoidosta. Seulontojen myötä löydetään infektiot ja voidaan aloittaa hoito syövän estämiseksi. Muihin papilloomaviruksen aiheuttamiin syöpiin ei ole kuitenkaan olemassa ehkäisevää seulontaa. Kirurgiset hoidot lisäävät ennenaikaisen synnytyksen ja keskenmenon vaaraa.

Gardasil on neljää virustyyppiä (HPV-tyypit 6/11/16/18) sisältävä papilloomavirusrokote on tarkoitettu molemmille sukupuolille 9-vuotiaista alkaen. Rokotteesta voivat hyötyä aikuiset naiset aina 45-vuotiaaksi saakka. Rokote ennaltaehkäisee myös genitaalialueen kondyloomia molemmilla sukupuolilla. Rokotus on turvallinen ja tarjoaa suojan ainakin 10 vuodeksi, mahdollisesti loppuiksi. Rokotus on paras antaa alle 15-vuotiaalle, mutta voidaan antaa myöhemminkin, myös seksielämän jo aluttua.

Lisätietoja mm. www.hpvirus.fi sekä

www.facebook.com/PuhutaanPapilloomaviruksesta .

- Rokotteen hankinta: www.laakarikeskusaava.fi (haku kenttään gardasil tai papilloomavirus)
 - o Tapiola (Länsituulentie 1A, 2.krs , ajanvarauksella p. 0103802402)
 - o Bulevardi (Bulevardi 22a, hoitaja Leena Lehtonen keskiviikkoisin, myös nettiajanvarauksesta)
- Kustannus /rokote 181€ ilman erillistä rokotusmaksua 22 -vuotiaalle asti (ovolaisilla ilman ikärajaa)
- 3 rokotetta vuoden sisällä



Urapolkunsa eri vaiheissa olevat OVO:n kilpavoimistelijat koolla seuran kisakatselmuksessa Tapiolan urheiluhallilla lokakuussa 2012.

Voimistelijan urapolku tutuksi

Suomen voimisteluliitto Svoli on julkaissut eri voimistelulajeille suunnatut voimistajan urapolut. Ne antavat pääsuunnat eri lajien harrastajille lapsuudesta kohti maailman huippua. Urapolku on kuvaus, mikä kiteyttää harjoitusmäärien, harjoitusten painopistealueiden sekä urheilijaa tukevan toimintaympäristön roolin kaikissa ikävaiheissa.

OVO:n päävalmentaja ja nuorten olympiavalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** on ollut merkittävässä roolissa joukkuevoimistelun urapolkua rakennettaessa.

– Urapolku antaa voimistelijalle hyvän tien. Olen ollut tekemässä ohjeistuksia ja pohjannut ohjeet aikaisempiin valmennuskokemuksiini, niitä polkuja ovat siis kulkeneet seuramme maailmanmestarit. Jokaisen voimistelijan polku on aina erinäköinen. Kuitenkin yhteistä kaikissa on pitkäjänteinen ja kova työ. Kun tekee asiat oikein ja laadukkaasti, on mahdollisuus edetä huipulle. Mitä paremmin asiat on lapsena tehty, sitä todennäköisempää on, että voi päästä aikuisena huipulle. Voimistelijoiden ja valmentajien onkin hyvä seurata valmentautumista aina välillä itseään urapolkuun peilaten, toteaa Anneli.

Jokaisen voimistelijan kannattaa käydä voimisteluliiton sivuilla tutustumassa urapolkuihin saadakseen konkreettisen kokonaiskuvan siitä, mitä asioita ja miten täytyy vuosien varrella huomioida. Liitto on valmistellut kaikkiaan joukkuevoimistelun, rytmisen voimistelun sekä naisten ja miesten telinevoimistelun urapolut.

Polkujen kuvaukset liiton sivuilta löytyvät osoitteesta **voimisteluwiki.svoli.fi**

Atoy Autohuolto ja OVO ovat solmineet yhteistyösopimuksen. Sopimuksen myötä seuralla on käytössä tila-auto. Atoy Autohuolto toimii yhteensä viidessä eri toimipisteessä Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla. Katso lisää atoyautohuolto.fi



ovolainen

1. Kuka olet?

Piia Valtokari

2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Perhekeskeinen, positiivinen, järjestelmällinen

3. Miten olet mukana OVO:n toiminnassa tällä hetkellä?

Olen hallituksen talousvastaavana, kolmen ahkeran jumppaajatyttären kuljettajana ja Pilates-harrastajana.



4. Miten olet tullut mukaan toimintaan ja kauanko olet ollut mukana?

Tulin mukaan lasten jumppaharrastusten kautta noin seitsemän vuotta sitten, hallitukseen tulini mukaan vuosi sitten.

5. Mitä Ovolaisuus on antanut ja opettanut?

Perheelle yhteisen hienon harrastuksen sekä ihania hetkiä kisakatsomoissa ja reissuilla. Olen oppinut myös oikein hyväksi paljettien ompelijaksi!

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Ammattitaitoinen, menestyvä, kannustava

7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

Yhdessä tekemisen meininkiä

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Mökkeily, rauhalliset rentouttavat lajit kuten Pilates ja ChiBall

9. Tulevaisuuden haaveesi OVOssa/voimistelun parissa?

Että mahdollisimman moni lapsi, omani mukaan lukien, saisi voimistelusta itselleen elinikäisen harrastuksen.

10. Mikä on paheesi?

Herkuttelu

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Tunnollisuus

12. Toiveammattisi lapsena?

Lastenhoitaja

13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Omien lasten esiintymiset niin nappujumppalaisina, pikkurytminä kuin jv- ja rv-kilpailuissakin.



Sun Lahti kokoaa voimistelun ystävät yhteen – liity mukaan!



Itella Green

Ensi kesänä Lahdessa järjestetään voimistelun suur tapahtuma Sun Lahti 6.–9.6.2013. Neljän päivän aikana voimistelu loistaa lavoilla, suurhallissa, stadionilla ja Isku Areenalla.

OVOSTa Sun Lahteen osallistuu harrastepuolelta yksi ryhmä 7–11-vuotiaita tyttöjä sekä aikuisten ryhmiä. Kilpapuolelta mukana ovat kaikki ikäkausivalmennuksien tytöt alkaen Atomit-ikäluokasta. Viikon aikana osallistutaan kenttänäytöksiin, iltanäytöksiin sekä lavaesintymisiin. Lisäksi kannustetaan Suomea ja muita tyttöjä joukkuevoimistelun MM-kisoissa. Vuonna 2006 Tampereella järjestetyssä voimistelun suur tapahtumassa ja joukkuevoimistelun MM-kotkilpailuissa mukana olleet tietävät kokemuksesta että tapahtumaa ei kannata jättää väliin, sillä tarjolla on takuuvarmasti ikimuistoisia hetkiä.

7–11-vuotiaiden Voimistelu Sun Lahti ryhmä on jo hyvässä vauhdissa Marjamaille JOOEI! -kenttäohjelman kanssa. Ohjelma on haastava ja yksittäiset liikkeet ovat vaativia.

– Tytöt ovat tsempanneet harjoituksissa hienosti ja olen varma, että päälläseisotat sekä kaurishyppy sujuvat hienosti kesään mennessä, kommentoi ryhmän vastuuhjaaja **Pinja Wahsten**.

Nyt on viimeinen tilaisuus ilmoittautua mukaan Sun Lahden esiintymisryhmiin, sillä sitovat ilmoittautumiset tapahtumaan tehdään heti joulukuun alussa. Lisätietoa tapahtumasta saa OVO:n linkiltä **Heli Lepolalta** sekä nuorisopäällikkö **Niina Huttuselta**.

Yhteystiedot: heli.lepola@ovo.fi, nuorisopaallikko@ovo.fi



SUN LAHTI
–VOIMISTELUN ILOA–
6.–9.6.2013

www.sunlahti.fi

LUMENE
FINLAND



PUHUTAAN
PAPILLOMAVIRUKSESTA



INTERSPORT
MEGASTORE SUOMENOJA

KAIPAUS^K

kisakallio

LÄNSIVÄYLÄ

Hallitus 2012

Kaisa Vikkula

puheenjohtaja

Petri Vihervuori

viestintä, tiiminvetäjä

Anu Vartiainen

harrasteryhmät; lapset ja nuoret, tiiminvetäjä

Kaarina Uosukainen

harrasteryhmät; aikuiset

Jyri Seppä

markkinointi & sponsorointi

Petra Saijola

tapahtumamarkkinointi

Tuija Oinonen

valmennusryhmät, tiiminvetäjä

Tarja Marttinen

tapahtumat, tiiminvetäjä

Leena-Kaisa Laitinen

projektit

Piia Valtokari

talous

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi



Yleiset tiedot

OVO:n toimisto
Yläportti 1 C (katutaso), avoinna
ma klo 17–20
ja to klo 9–12

Puhelin 050 301 9381

Puhelinajat arkisin

klo 11–13, ma ja ke klo 17–19

S-posti toimisto@ovo.fi

Nettisivut www.ovo.fi